

# 臺北市內湖區麗山群組 114 年 4 月份學校午餐菜單

| NO | 日期   | 星期 | 主食                             | 副食     |        |        | 湯      | 水果 | 附餐     | 一週平均供應之份數      | 每日鈣量  |
|----|------|----|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|----|--------|----------------|-------|
| 1  | 4/1  | 二  | 番茄肉醬麵                          | 香料里肌   | 有機油江菜  | 芋香西米露  |        |    |        |                | 136.2 |
| 2  | 4/2  | 三  | 地瓜飯                            | 山東燒雞   | 芹香豆包   | 有機高麗菜  | 海芽蛋花湯  |    |        | 全穀根莖類 4.4 份    | 154.5 |
| 3  | 4/7  | 一  | 紅藜飯                            | 蘿蔔燒雞   | 包白肉片   | 有機小松菜  | 酸辣湯    |    |        | 豆魚肉蛋類 3.1 份    | 165.2 |
| 4  | 4/8  | 二  | 香鬆飯                            | 杏片魚丁   | 築前煮    | 有機小白菜  | 藥膳雞湯   |    |        | 蔬菜類 1.6 份      | 140.1 |
| 5  | 4/9  | 三  | 蔬食日: 菇菇炒飯. 梅干素燒滷蛋. 雙色花椰. 枸杞冬瓜湯 |        |        |        |        |    |        | 水果類 1.0 份      | 458.1 |
| 6  | 4/10 | 四  | 有機糙米飯                          | 五香滷雞腿  | 玉米肉末炒蛋 | 有機高麗菜  | 味噌蔬菜湯  | 水  | 保久乳/豆奶 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 142.8 |
| 7  | 4/11 | 五  | 薏仁飯                            | 沙茶豬柳   | 上海年糕   | 蠔油芥蘭   | 香菇米粉湯  |    |        |                | 535.4 |
| 8  | 4/14 | 一  | 燕麥飯                            | 西芹雞丁   | 香菇肉燥油腐 | 有機黑葉白菜 | 青木瓜龍骨湯 | 果  | 保久乳/豆奶 | 全穀根莖類 4.1 份    | 231.0 |
| 9  | 4/15 | 二  | 有機白米飯                          | 蔥爆肉片   | 蒜味肉羹   | 有機青松菜  | 四神湯    |    | 補助豆奶   | 豆魚肉蛋類 3.0 份    | 245.8 |
| 10 | 4/16 | 三  | 小米飯                            | 五柳枝魚   | 高麗炒雞丁  | 蔥酥地瓜葉  | 白菜羹    | 供  |        | 蔬菜類 1.4 份      | 133.7 |
| 11 | 4/17 | 四  | 紅燒豬肉麵                          |        | 蜜汁雞排   | 有機荷葉白菜 | 豆沙包    |    |        | 水果類 1.0 份      | 153.1 |
| 12 | 4/18 | 五  | 有機糙米飯                          | 佛跳牆燉肉  | 起司蒸蛋   | 薑絲油麥菜  | 海結雞湯   | 應  |        | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 103.5 |
| 13 | 4/21 | 一  | 紫米飯                            | 蜂蜜核桃雞  | 彩蔬鮑菇   | 有機高麗菜  | 南瓜濃湯   |    |        |                | 186.0 |
| 14 | 4/22 | 二  | 有機米海苔飯                         | 三杯魷魚   | 番茄炒蛋   | 有機蘿蔓萐苣 | 筍片龍骨湯  | 相  | 堅果包    | 全穀根莖類 4.5 份    | 330.2 |
| 15 | 4/23 | 三  | 芝麻飯                            | 滷翅小腿*2 | 黃芽干絲   | 蒜香油麥菜  | 薑母鴨湯   |    |        | 豆魚肉蛋類 2.7 份    | 136.5 |
| 16 | 4/24 | 四  | 有機糙米飯                          | 南瓜咖哩豬  | 什錦干片   | 有機小白菜  | 黃瓜龍骨湯  | 互  |        | 蔬菜類 1.4 份      | 528.1 |
| 17 | 4/25 | 五  | 鮮蔬炒版條                          |        | 椒鹽魚排   | 薑絲油菜   | 紫菜蛋花湯  |    | 保久乳/豆奶 | 水果類 1.0 份      | 110.8 |
| 18 | 4/28 | 一  | 麥片飯                            | 魚香肉柳   | 玉米炒蛋   | 有機高麗菜  | 蘿蔔雞湯   |    |        | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 147.5 |
| 19 | 4/29 | 二  | 有機白米飯                          | 蔥燒雞腿   | 三杯醬冬粉  | 有機油江菜  | 小魚味噌湯  |    | 保久乳/豆奶 |                | 158.0 |
| 20 | 4/30 | 三  | 雜糧飯                            | 壽喜燒肉片  | 鹹酥什錦   | 蔥酥青江菜  | 田園濃湯   | 配  |        |                | 536.8 |

※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、鳳梨、小番茄、西瓜

※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值開立，其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。

鈉：每餐建議量  
不超過800毫克

月均鈣量  
258.1

• 本菜單全面使用非基改玉米及豆製品。• 本菜單供應魚類成品可能含有魚刺，請師生小心食用

• 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素或局處相關來文政策而更動。

• 本菜單含有蝦.牛奶.蛋.花生.堅果類.芝麻.含麩質穀物.大豆.魚類等，不適合其過敏體質者食用。

• 本月菜單：4/1 芋香西米露、4/18 起司蒸蛋、4/21 南瓜濃湯、4/30 田園濃湯供應含有「奶類」；**4/10、4/14、4/25、4/29 供應保久乳**

• 本月菜單：**4/8 杏片魚丁、4/8 香鬆飯、4/17 蜜汁雞排、4/21 蜂蜜核桃雞、4/23 芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，4/22 提供堅果包**，不適合其過敏體質者食用。

• 為響應環保減碳愛地球活動，經 97 年 5 月份午餐供應委員會暨 99 年 5 月份午餐群組會議決議，每月供應一天蔬食午餐，本月為 4/9。

• 中央補助：生鮮食材供應全面為非基因改造產品，每週二供應有機白米、周一周二周四供應有機蔬菜、**4/15 提供豆奶**，每日 3 道菜餚主食材符合 3 章 1Q 規範。

• 午餐相關訊息、菜單明細、食材定期檢驗報告、營養教育知識等請參考「麗山國小午餐資訊網」，可由學校首頁或右方 QR Code 連結登入，或查詢校園食材登陸平台進行查看。



本校供應午餐肉品皆使用 CAS 臺灣國產請師生家長放心

## • 午餐園地 – <乳類的營養>

乳類及其製品所含的營養素非常充裕，各種營養素，包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質都有，是營養價值高的食品。但其組成會受牛奶的品種、泌乳期、年齡、季節、飼料、環境溫度等因素影響而變動。

### • 蛋白質：

牛奶的蛋白質約佔 3.5%，提供成人 8 種必需胺基酸，在人體內也有很好的利用率，屬於完全蛋白質。這些蛋白質主要分二類，酪蛋白(80%)和乳清蛋白(20%)。在腸道中，乳清蛋白較酪蛋白容易被吸收。

### • 脂肪：

乳脂肪的含量變異最大，通常佔 3.0~3.8%，在夏天，乳脂肪的含量較低。乳脂肪不僅提供必需脂肪酸和熱量，也提供脂溶性維生素。乳脂肪與一般動物性油脂一樣，含較少的不飽和脂肪酸。但其特殊的地方是短鏈脂肪酸含量較多，這也是構成牛奶特殊風味的主要因素。

### • 醣類：

牛奶中的醣類有乳糖、葡萄糖、半乳糖、及其他醣類。雖然牛奶中的醣量不少，但因主要成分為乳糖(約牛奶含量的 4.9%，其甜度較蔗糖低)，所以喝起來時，不會察覺有甜味。對於需要控制醣類攝取的病人，記得也要將牛奶中的醣量算進去。有些人喝牛奶會腹瀉，主要是腸道中乳糖酶(分解乳糖的酵素)含量降低或缺乏所引起。

• 鈣及維生素 D：牛奶含豐富的鈣質，每 250c.c. 牛奶約可提供 250 毫克的鈣(成人每日鈣質建議攝取量為 1000 毫克)。每天攝取 1.5-2 杯牛奶，有助於鈣質攝取、骨骼健康及長高，且牛奶含有適量的維生素 D 及鎂能幫助鈣的吸收。